

## Консультация «Плоскостопие. Диагностика. Профилактика»

Ребенок, страдающий плоскостопием, быстро устает от ходьбы и бега, плохо переносит статические нагрузки. Такой ребенок не может полноценно участвовать в подвижных играх, соревнованиях, ходить в длительные прогулки, походы и т. д. Это в свою очередь отрицательно сказывается на его общефизическом развитии, способности находить общий язык со сверстниками, снижает самооценку. Плоскостопие-заболевание чрезвычайно распространенное, можно сказать социальное. Чтобы убедиться в этом, достаточно поговорить с родственниками и знакомыми: «на каждом шагу» слышны жалобы на боли в стопах, мышцах голени, в коленных и даже тазобедренных суставах. Самая распространенная причина этих болей - уплощение стоп. А если обратить внимание на обувь, как быстро она снашивается и каким образом, можно получить дополнительную информацию. Проявление плоскостопия каждый объясняет по-своему: одни - наследственностью, другие - плохим питанием, неподходящей обувью, сидячим образом жизни или, наоборот, излишней нагрузкой на ноги, но мало кто понимает, что основная причина — это неправильное физическое развитие в годы раннего детства. Врожденное плоскостопие, особенно грубые его формы, врожденная косолапость определяются ортопедами еще в первые дни жизни ребенка и требуют ортопедического и даже хирургического лечения, однако такие заболевания встречаются достаточно редко. Чаще всего дефекты стоп развиваются медленно, годами, и следовательно, их можно предупредить. Самым эффективным средством предупреждения плоскостопия является общее оздоровление ребенка, правильное и своевременное развитие у него различных двигательных навыков. Массаж и гимнастика, проводимые в раннем возрасте замечательно укрепляют детский организм, улучшают обмен веществ, способствуют развитию всех органов и систем, особенно измерять не реже 1 раза в 2-3 месяца, чтобы вовремя заметить изменения и подобрать новую обувь. Родители должны помнить, что плохо подобранная обувь является наибольшим злом для нежных стоп ребенка.

Внимание на стопы следует обращать буквально с рождения. Нельзя стеснять их тесными носками, тугими ползунками, не желательно детям до года надевать ботинки. Свободные, неограниченные движения способствует правильному развитию мышц, связок и костей, что, в конечном итоге, определяет строение и форму стоп. Общеразвивающие упражнения, массаж и плавание, не теряют своего значения и в 3 года, и в 5 лет.

Очень полезно предоставлять малышу возможность ходить босиком: летом - по земле, траве, песку или гальке, дома - по полу, по коврикам с рельефными поверхностями. Хорошо, если ребенок лазает босиком по шведской стенке, по лесенкам.

Во время прогулок не ограничивайте ребенка в движении, не вынуждайте его стоять рядом с вами в ожидании транспорта или во время долгой беседы, со случайно встреченной приятельницей. Стопы даны человеку для передвижения, а не для стояния. Однако если ребенок жалуется

на усталость и боли в ногах после игры или прогулки, следует беспокоиться и обратиться к ортопеду для квалифицированного осмотра.

Именно эта боль, усталость или онемение указывает на снижение выносливости стоп - начало заболевания. Если родители не обращают внимание на жалобы и не принимают своевременных мер - появляется плоскостопие. К сожалению, современные городские дети очень мало двигаются. И как результат - общее ослабление организма, недостаточное развитие кровеносной и дыхательной систем, нервное истощение, деформации скелета.

## УХОД ЗА СТОПАМИ

Залогом здоровья стоп является правильный гигиенический уход за ними. Ежедневно перед сном необходимо мыть ребенку ноги теплой водой с мылом. Затем тщательно вытирать их до суха, особенно-межпальцевые промежутки.

Ногти обрезать следует не реже одного раза в две недели. Лучше это делать после общей ванны или после мытья ног. Ногти надо обрезать поперек, не округляя их по бокам. Никогда не обрезайте их до предела, до

ногтевого ложа, это чревато развитием вросших ногтей. Иногда можно устраивать ребенку «морские ванны». Морская соль, растворенная в воде, оказывает благотворное воздействие на стопы. Налейте «морской воды» в ванну так, чтобы она закрывала щиколотки, и позвольте ребенку походить по дну ванны. Для большего эффекта можно на дно ванны постелить рельефный коврик или насыпать гальку.

Желательно, ежедневно проводить с детьми умеренные упражнения мышц ног и стоп: ходьбу на носках, наружных краях стоп, по наклонной плоскости, катание мяча и обруча ногами, приседание стоя на палке. Длительность упражнений 10 - 25 мин, в зависимости от возраста. Хорошо укрепляет стопу ежедневные прохладные ванны с последующим массажем.

Давайте вместе будем бороться за здоровье наших детей! Желаящим я предлагаю комплексы упражнений.

*Подготовила инструктора по физической культуре  
Нина Николаевна Горбенко*